बाल मस्तिष्क पक्षघात भएका व्यक्तिहरूलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ?

मस्तिष्क पक्षघातका बारेमा

परिभाषा: दिमाग (मस्तिष्क)मा भएको क्षतिको कारण कुनै बालबालिकामा हिडडुल गर्न, उठबस गर्न र प्राय गरेर बोलचाल गर्न, खानेकुरा खान, खुवाउनमा समस्या आउँछ। त्यसैगरी वेला वेलामा मुर्छा पर्ने, सिकाईमा समस्या र दैनिक ब्यवहार सहज र राम्रोसँग गर्न नसक्ने अवस्थालाई मस्तिष्क पक्षघात भनिन्छ।

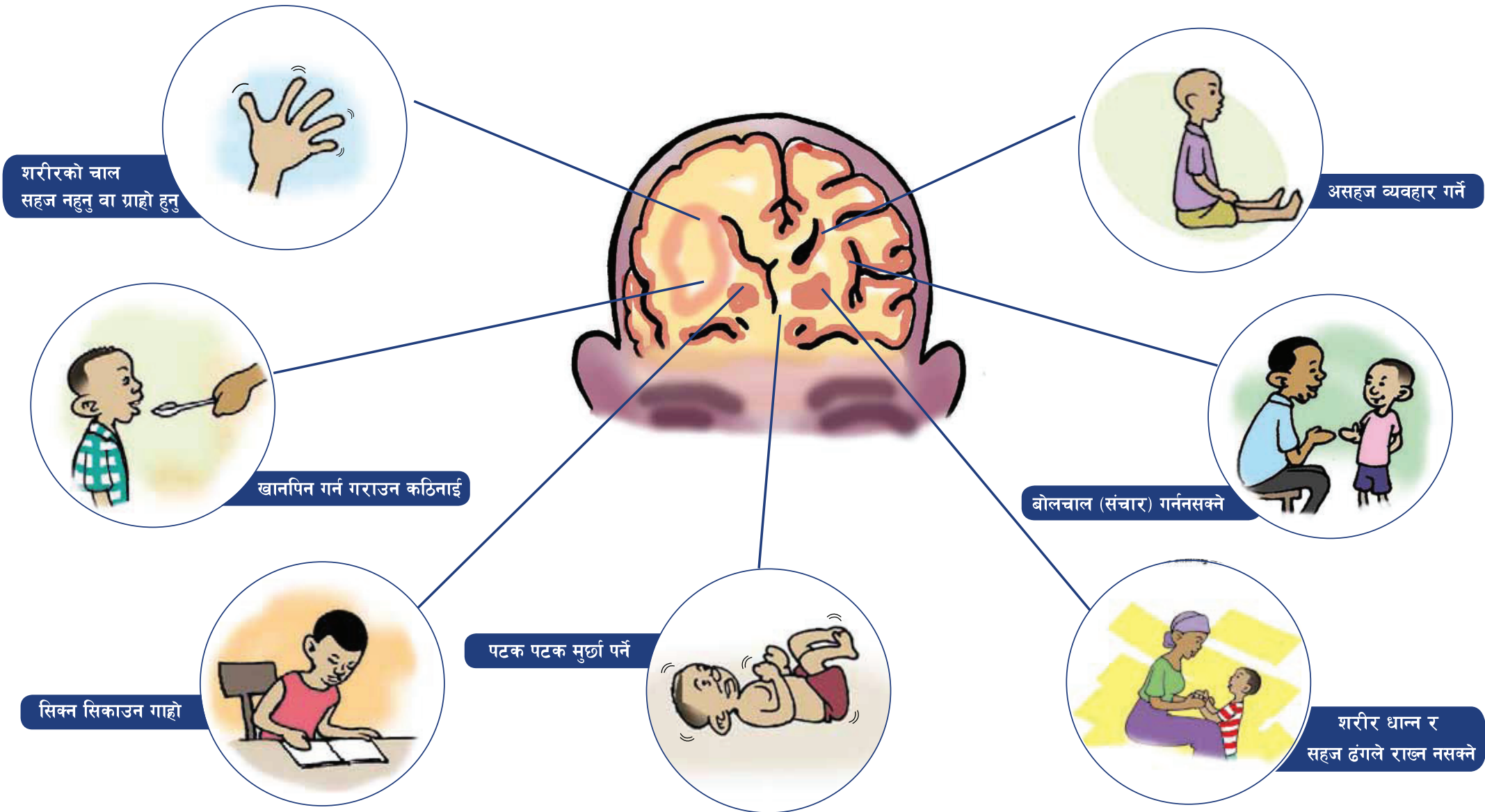
- मस्तिष्क पक्षघातले कसै कसैलाई शरीरको एकपट्टिको भागलाई मात्र असर गर्छ।
- धेरै जसोमा के कारणले यस्तो हुन्छ भनेर भन्न सकिदैन।
- मस्तिष्क पक्षघात कुनै पुर्व जन्मको पाप वा भूतप्रेत बोक्सीको कारण हुने होइन।
- मस्तिष्क पक्षघात निको हुने प्रकारको कुनै औषधी उपचार छैन।

यस्तो अवस्थालाई स्वीकार गर्नु र मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाहरूलाई सोही अवस्थासँग जिउन सहयोग गर्नु महत्वपूर्ण कुरा हो। आफ्नो बच्चालाई सकेसम्म आत्मनिर्भर जीवन बिताउन सक्ने बनाउन कोशिस गर्नुहोस्।

- मस्तिष्क पक्षघात कुनै सरूवा रोग होइन।
- यो रोग नभई अवस्था हो।

प्रश्न सोध्नुहोस् :

- किन मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाहरूलाई सास फेर्न गाह्रो हुन्छ ?
  (संभावित उत्तर : शरीरलाई सहज ढंगले धान्न/चलाउन नसकेर)
- किन मस्तिष्क पक्षघात भएका प्राय बालबालिका कुपोषित हुन्छन् ?
  (संभावित उत्तर: खानपिन गर्न गराउन गाह्रो भएर।)

मस्तिष्क पक्षघातको बारेमा

मस्तिष्क पक्षघात भएका बालवालिकाहरूमा शुरूको अवस्थामा देखिने लक्षण चिन्हहरू

मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकहरूमा निम्नानुसारको लक्षण/संकेत देखिन सक्छन्

शरीरमा आउने अररोपन (Stiffness)

- सुताउन वा कपडा लगाईदिन अथवा शरीर खुम्च्याउन, तन्काउन, फुकाउन, बसाउन, बस्न कठिनाई हुने
- बच्चालाई बसाउन नसकिने वा सोझो पारेर सुताउन गाह्रो हुने

लुलोपन (Floppiness)

- बच्चाले टाउको धान्न नसकिने हुनु, हात खुट्टा लुलो र बोक्दा खुट्टा तुन्द्रुङ्ग झुन्डिने, अलि अलि मात्र हिड्डुल वा चलखेल गर्ने।

वृद्धिविकासमा ढिलाई (Slow Development)

- टाउको उठाउन वा सन्तुलन राख्न र बस्न सक्ने हुन नै सामान्य बच्चाको दाँजोमा बढी समय लाग्छ।

खानपीन गराउन कठिन हुनु (Poor Feeding)

- दुध चुस्न वा खाना निल्न गाह्रो हुन्छ। खाएको खानेकुरा र दुध जिब्रोले मुख बाहिर फालिदिन्छ। मुख बन्द गर्न नै गाह्रो हुन्छ।

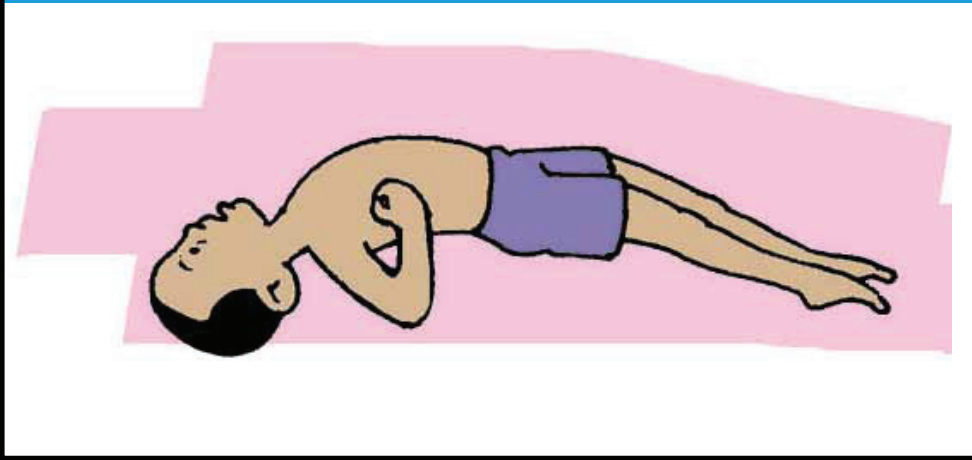
असाधरण/असजिलो व्यवहार (Unusual Behaviour)

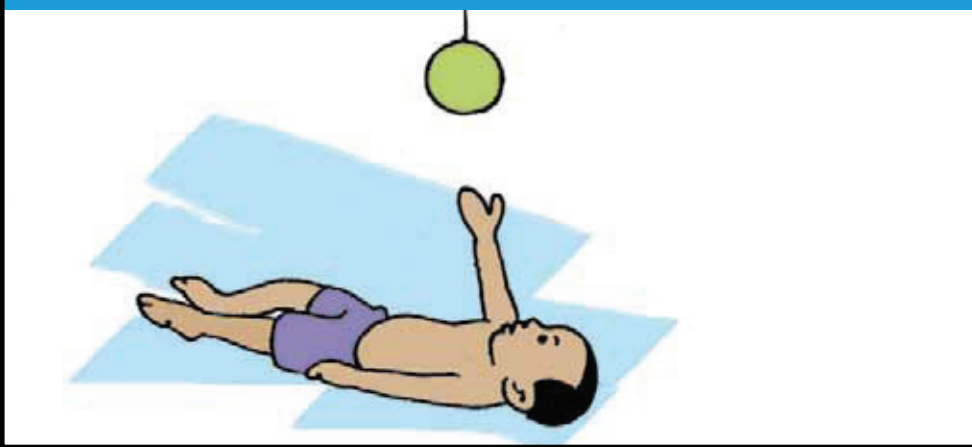
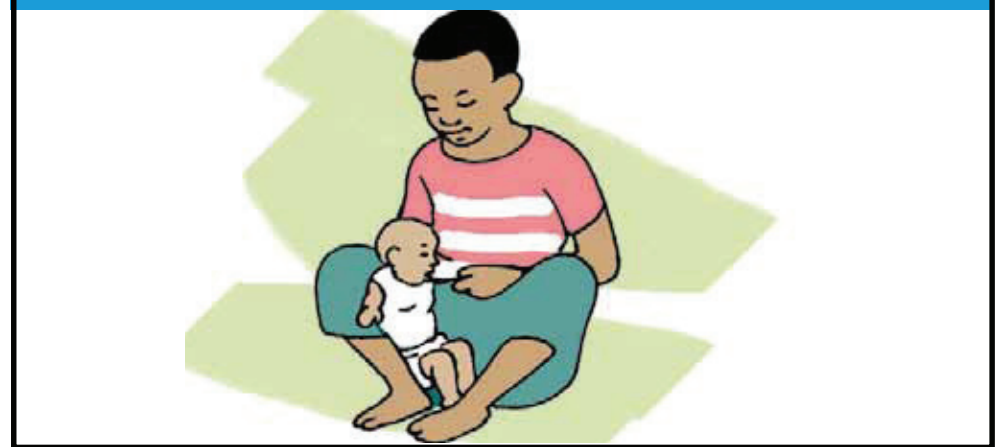
धेरै रोईरहने, झिझिरहने, धेरै सुत्ने, सुत्न नै गाह्रो हुन्छ वा बच्चा सधै शान्त रहिरहन्छ।

प्रश्न सोध्नुहोस् :

यहाँ उल्लेखित अवस्थाहरू मध्ये कुनै तपाईले देख्नुभएको छ ?

मस्तिष्क पक्षघातको प्रारम्भिक पहिचान

अररो हुने

लुलो हुने

वृद्धि विकासमा ढिलाई हुने

खाना खुवाउन कठिनाई हुने

शुरूमा के गर्ने ?

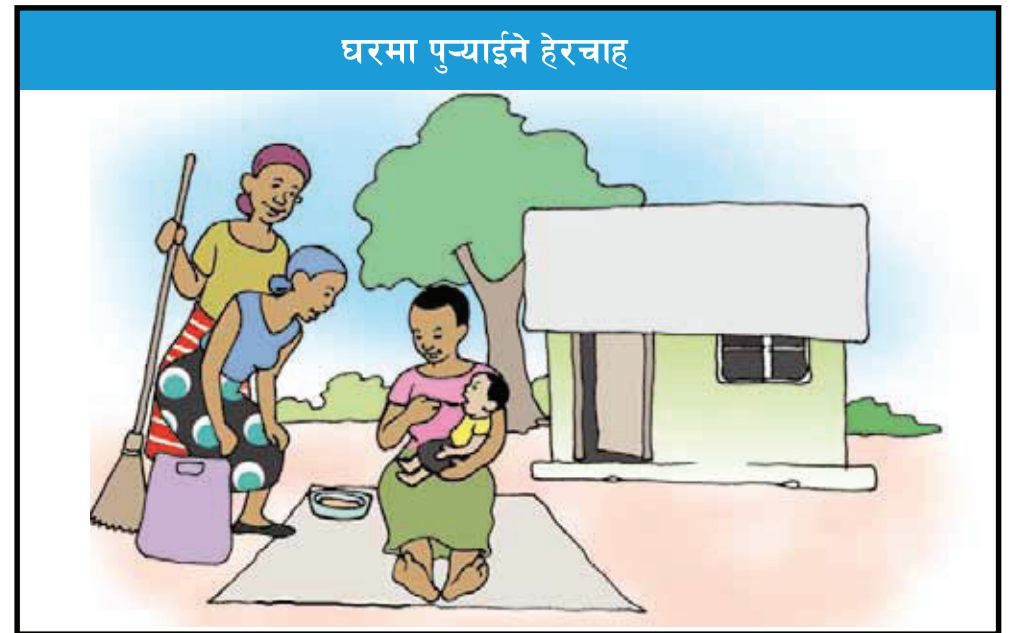
- त्यस्ता बालबालिकाहरूलाई चाहिने आवश्यक सहयोग लिन ढिला नगर्नुहोस् ।
- सकेसम्म चाँडो मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाहरूलाई उपचार तथा हेरचाह सेवा पुऱ्याउनुहोस् ।
- स्वास्थ्य संस्थामा लगेर बालबालिकाहरूलाई पूर्ण रुपमा जाँच गराउनुहोस् ।
- अपाङ्गता भएमा बालबालिकालाई लक्षित गरी कार्यक्रम संचालन गर्न सामुदायिक परियोजना वा विशेष संस्थाहरूको बारेमा जानकारी र उनीहरूबाट सहयोग लिनुहोस् ।
- अपाङ्गता भएका बालबालिकालाई सहयोग गर्न सक्ने तालिम प्राप्त व्यक्तिहरू कहाँ पाइन्छन् थाहा पाउनुहोस् ।
- यस्ता बालबालिकाहरूको उपचार घरमा नै हुन्छ, अस्पतालमा होइन ।
- अभिभावक र स्याहार सुसार गर्ने व्यक्तिहरूले मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चाहरूहरूलाई घरमै कसरी उपचार गर्ने भन्ने सिक्नुहोस् ।

प्रश्न सोध्नुहोस् :

- तपाईको जिल्लामा अपाङ्गता भएका बालबालिकाहरूका लागि पुनस्थापन केन्द्रहरू छन् ?
- अपाङ्गता भएका व्यक्तिहरूको लागि काम गर्ने विशेष तालिम प्राप्त व्यक्तिहरू कहाँ पाइन्छन् भन्ने थाहा छ ? (जस्तै : विशेष भाषा शिक्षक, फिजियोथेरापिष्ट, विशेष शिक्षक, पेशागत समस्याको उपचार गर्ने ब्यक्ति आदि)

शुरूमा गरिने सेवाहरु

पुनस्थापन उपचार

घरमा पुऱ्याईने हेरचाह

सञ्चार सिपहरू

बालबालिकालाई हेर्ने, छुने चलाउने, उनीहरूसँग कुराकानी गर्ने, गीत गाउने आदि गर्नुहोस्।
बच्चहरूलाई आफुले गर्दै गरेको कामका बारेमा बताउनुहोस्।
बालबालिकालाई संभावित उत्तरका विकल्पहरू दिनुहोस
जस्तैः
हो/होईन, शारीरिक हाऊ भाऊ ,संकेत, संचार वोर्डको प्रयोग, हाँसो आदि

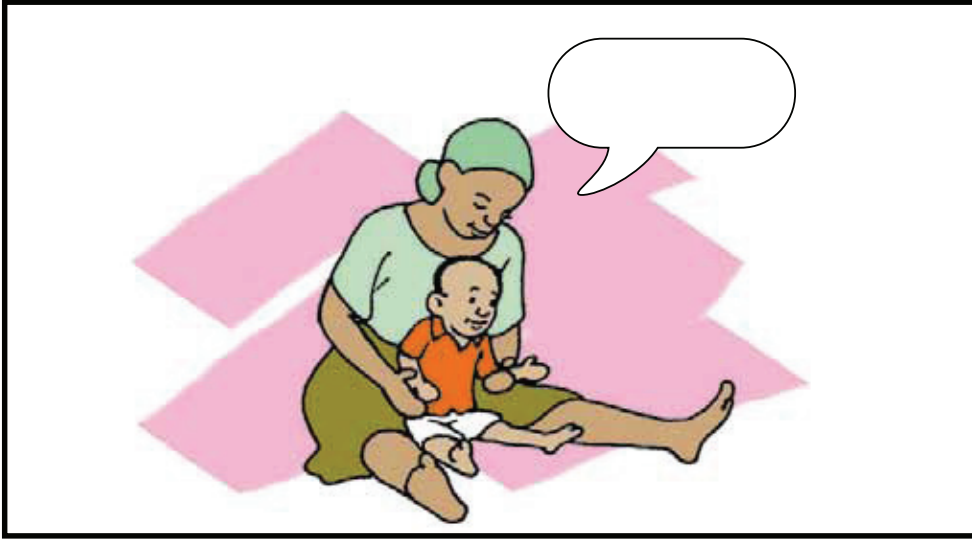
- एउटा शब्द वा सरल शब्दहरू र हाऊ भाऊ प्रयोग गर्नुहोस्।
- बालबालिकालाई उत्तर दिने वा प्रतिकृया दिने यथेष्ट समय दिनुहोस्।
- बालबालिकालाई बोल्न वा प्रतिकृया दिन जबर्जस्ती नगर्नुहोस्।

प्रश्न सोध्नुहोस् :

मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाहरूमा संचार गर्ने के के तरिका हुन सक्छन् ?

(संभावित उत्तरहरूः कुराकानी गर्ने, छुने चलाउने, हाउभाउ,आदि)

सञ्चार सिपहरु

बच्चाहरूसँग खेल्ने

आफ्नो कामको बारेमा बताउने

बच्चालाई प्रतिकृया दिन समय दिने

खाना खुवाउने

खाना खुवाउने बेलामा बच्चालाई कसरी राख्ने ?

- बच्चालाई सोझो र ठाडो अवस्थामा बसाउनुहोस्।
- बच्चाको शरीर सकेसम्म आफुतिर फर्काउनहोस्।
- बच्चाको टाउको सामान्य अवस्थामा स्थिर राख्नुहोस्।
- चिउडोलाई सजिलोसँग समाउनुहोस्।

विभिन्न स्वाद र परिकार भएको खानेकुराहरू खुवाउनुहोस्।

- निल्नलाई गाह्रो हुने बालबालिकाहरूको लागि बाक्लो/साह्रो खालको खाना आवश्यक होला।
- धेरै पौष्टिक तत्व भएको खानेकुरा थोरै थोरै बाक्लो खुवाउनुपर्छ।

बालबालिकालाई आफैले खाना खान प्रोत्साहित गर्नुहोस्।

प्रश्न सोध्नुहोस् :

मस्तिष्क पक्षघात भएकाहरूलाई खाना खुवाउँदा चिउडो किन समाउने ?

बच्चाहरूलाई खुवाउने विभिन्न परिकारका खानेकुराहरूको बारेमा बताउन सक्नुहुन्छ ?

खाना खुवाउदा बच्चालाई कसरी समात्ने ?

बच्चालाई ठिक अवस्थामा राख्ने तरिका

बच्चालाई कसरी बोक्ने ?

- ठाडो पारेर बोक्ने ।
- बच्चाकोको घुँडा र कम्मरलाई खुम्चाउने ।
- दुबै खुट्टा फट्याउने

सुत्न कसरी सहयोग गर्ने ? /बच्चालाई कसरी सुताउने ?

- बच्चाको पेट मुनि गोलो पारेर बटारिएको कपडा वा सिरानी राखिदिने
- बच्चाको पाखुराहरू अगाडि पट्टि सोझो बनाएर राख्ने र कम्मर र घुँडालाई खुम्चाउने ।

बच्चालाई कसरी बसाउने ?

बिशेष कुर्सीको प्रयोग गर्दा :

- बच्चाको पाइताला भुईमा सोझो बनाएर राख्ने ।
- कुर्सीमा ढाड सोझो हुने गरी बसाउने ।

प्रश्न सोध्नुहोस् :

मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकाहरूको शरीर कसरी राख्ने भन्ने कुरा किन महत्वपूर्ण छ ?

(खुम्चिनबाट बचाउन, उसको गतिविधिहरूमा सहयोग गर्न, संचार र खाना खुवाउन सजिलो बनाउन)

बालबालिकालाई कसरी ठिक अवस्थामा राख्ने?

बोक्ने तरिका

सुताउने तरिका

सुताउने तरिका

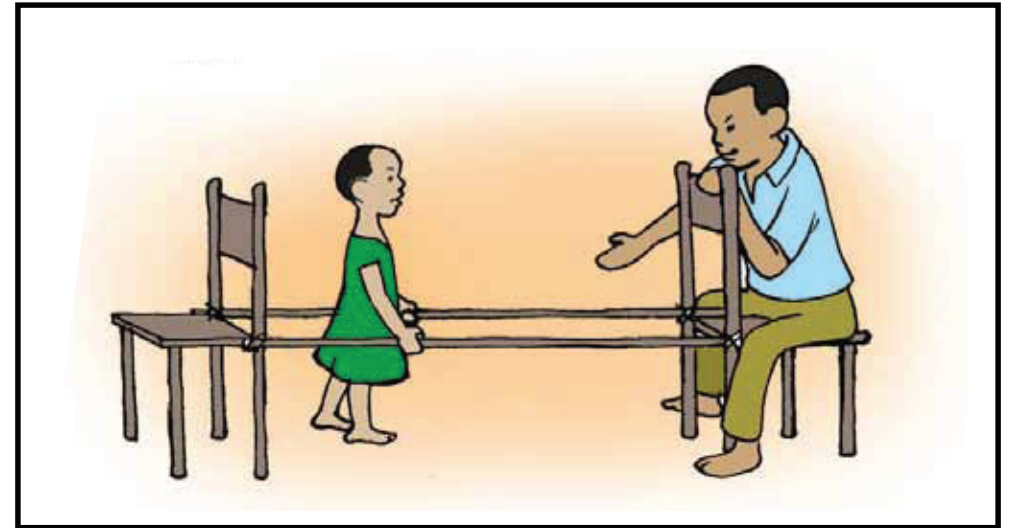
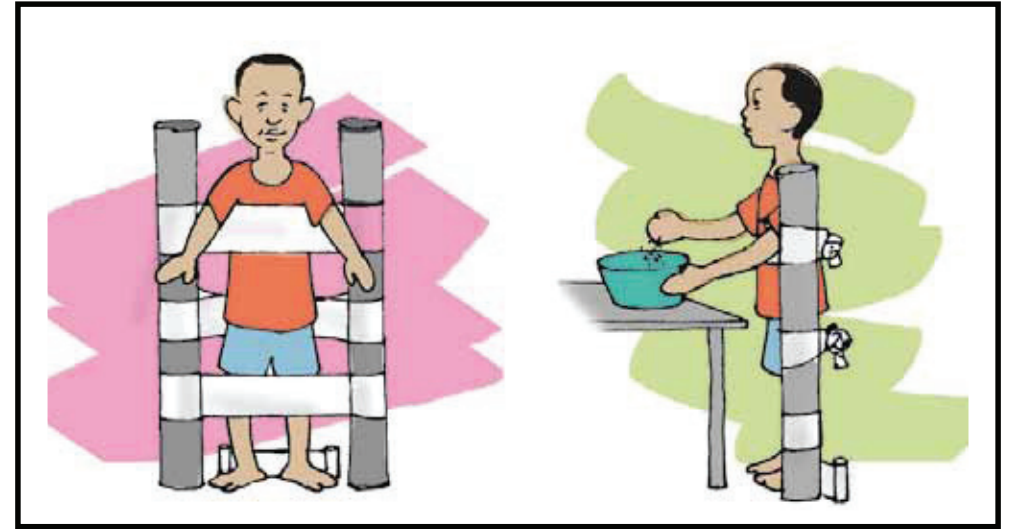
बसाउने तरिका

उभिने र हिड्ने

- बालबालिकालाई उभिन र हिड्न कुनै वस्तुलाई समात्नुपर्छ / समात्न दिनुपर्छ।
  कुनै फर्निचर (कुर्सी, खाट, बार) को प्रयोग गरी उठ्न सहयोग गर्नुहोस्।
- समानान्तर (आमने सामने) काठहरू राखेर त्यसमा उभ्याएर हिड्न सिकाउनुहोस्।
- जव बच्चाले तपाईंको सहयोगमा उभिन सक्छ, उसलाई आफै उभिन सिकाउनुहोस्।
- भुईबाट भन्दा कुर्सीबाट उठ्न सजिलो हुनसक्छ।
- बच्चालाई उचित चालहरू सिक्न सहयोग गर्नुहोस्।
- खुट्टा चाल्न, पाइला सार्न बच्चाले आफ्नो तौल एउटा खुट्टाले धान्ने र
  अर्को खुट्टा अघि बढाउने हुनुपर्छ।
- धेरै बच्चाहरूलाई एक्लै हिड्न सक्ने हुन धेरै समय लाग्छ।
- उनीहरूलाई सहयोगी उपकरणहरू आवश्यक हुनसक्छ।

प्रश्न सोध्नुहोस् :

बस्न र हिड्न सिकाउने योभन्दा अरू पनि उपायहरू छन् कि ?

उभिने र हिड्ने तरिकाहरू

दैनिक गर्नु पर्ने कामहरु आफै गर्न बालबालिकालाई हौसला दिने।

- **खानपिन सम्बन्धमा**

- आफै खान दिनुहोस्
- बालबालिकालाई कुर्सी वा पिर्कामा राम्ररी बसाउनुहोस् ।
- समाउने ठाउँ ठुलो भएको चम्चा प्रयोग गरेमा समात्न सजिलो हुन्छ ।

- **चर्पी प्रयोग सम्बन्धमा**

- चर्पी प्रयोग गर्ने बेलामा आफै कपडा खोल्न र लगाउन प्रेरित गर्नुहोस्
- चर्पी जाँदा आउँदा सजिलो बनाउन समाउन मिल्ने बारको ब्यवस्था गर्नुहोस् ।
- बस्न बाकस वा विशेष प्रकारको कुर्सीको प्रयोग गर्नुहोस् ।

प्रश्न सोध्नुहोस् :

कसरी चम्चाको बिंड (समाउने भाग) बाक्लो बनाउन सकिन्छ ।

मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकहरूलाई चर्पी प्रयोग गर्न चित्रमा देखाइए भन्दा नयाँ तरीकाहरू छन् कि ?

दैनिक गर्नु पर्ने कामहरु आफै गर्न बालबालिकालाई हौसला दिने।

खाने र पिउने तरिका

चर्पीको प्रयोग गर्ने तरिका

लुगा लगाउन र धुन

लुगा धुने लगाउने जस्ता काम आफै गर्न बालबालिकालाई हौसला दिने गर्नुहोस्।

लुगा लगाउने

- सुतेर वा पल्टेर लुगा लगाउन सिक्न सक्छन्।
- कोठाको कुनामा बसेर पनि लुगा लगाउन सक्छन्। यसो गर्दा शरीरलाई सन्तुलन गर्न सजिलो हुन्छ।
- कुनै वस्तुमा समातेर साहारा लिनु परेमा, उनीहरूलाई सहयोग गर्नुहोस्।

लुगा धुने

- आफै लुगा धुन प्रेरित गर्नुहोस्।
- जब उनीहरूले लुगा धुन सिक्छन् त्यस्तो बेलामा लुगा धुन आवश्यक सहयोग (बस्ने ठाउँ, समाउने ठाउँ आदि) को ब्यवस्था गर्नुहोस्।

प्रश्न सोध्नुहोस् :

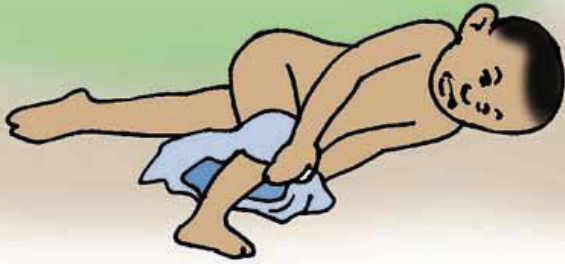
लुगा धुन लगाउने जस्ता क्रियाकलापहरूमा सकेसम्म आफै गर्न सक्ने बनाउन अन्य कुनै तरीकाहरू छन् कि ?

लुगा लगाउने र धुने

कोल्टो पारेर लुगा लगाउँदै

कुनामा अडेस लागेर लुगा लगाउँदै

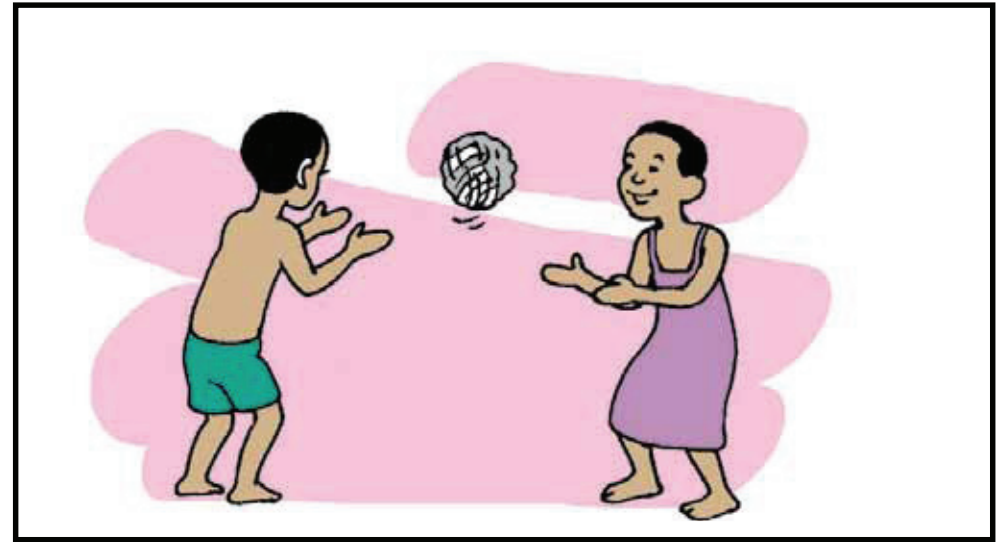
कुर्सी समाएर लुगा लगाउँदै

कपडा धुँदै

सिकाईका लागि खेल

- खेलले बालबालिकाको उचित बृद्धिविकासमा सहयोग गर्छ ।
- बालबालिकालाई दुबै हात सँगसँगै र छुट्टा छुट्टै गरी चलाउन प्रेरित गर्नुहोस् ।
- खेलौनाहरू समात्ने र छोड्ने अभ्यास गराइरहनुहोस्
- शरीरको अवस्था (Positions) फेरी फेरी खेल्न प्रेरित गर्नुहोस् ।
- अरू बालबालिकालाई तपाईंको बच्चासँग खेल्न प्रेरित गर्नुहोस् ।

प्रश्न सोध्नुहोस् :

अरू कुन अवस्था (Position) मा बालबालिकालाई खेल्न प्रेरित गर्नसकिन्छ ?
(बसेर, घुडा टेकेर, उठेर आदि

सिकाईका लागि खेल

कम्पनसहित बेहोस हुने (मुर्छा पर्ने) अवस्था

बच्चा बेहोस हुनु भन्दा पहिले आउने सूचक लक्षणको पहिचान गर्नु पर्छ। बच्चाको सोचमा आउने अकस्मात परिवर्तन , एक्कासी डराउने वा रुने कराउने गरेमा बच्चा मुर्छा पर्न लागेको हुन सक्छ।

मुर्छा परेको वेला बच्चालाई नोक्सानी हुनुबाट बचाउनु पर्छ तर जबर्जस्ती उसको शरीरको कम्पन रोक्ने गर्नु हुदैन।

- आवश्यकता परेमा कोल्टे पारेर भुईमा सुताउनुहोस्।
- बच्चाको मुखमा केही पनि नराखिदिनुहोला। नखुवाउनुहोला
- बच्चाको टाउको कोल्टो पारेर राखिदिनुहोस्।

औषधि उपचारका लागि चिकित्सक कहाँ बच्चालाई लिएर जानुहोस्। यदि चिकित्सकलाई जँचाइ राख्नुभएको भए औषधि उपचार मिलाउन पुन जचाँउन लिएर जानुहोस्।

- बच्चाहरूलाई भूतप्रेत वा कुनै दैवि शक्तिको कारण मुर्छापर्ने भएको होइन।

प्रश्न सोध्नुहोस् :

मुर्छा परेर बेहोस भएका बच्चालाई किन चिकित्सकले जाँच गर्नुपर्छ होला ?

कम्पनसहित बेहोस हुने (मुर्छा पर्ने)

बालबालिकाको ब्यवहार

- बालबालिकालाई माया र हेरचाह चाहिन्छ। अभिभावकहरूले माया गरेको महसुस गरेको बच्चाको ब्यवहार धेरै राम्रो हुन्छ।
- बालबालिकालाई दिने निर्देशन प्रष्ट बनाउनु पर्छ। एकै चोटी धेरैवटा निर्देशनहरू दिनुहुँदैन।
- नियममा प्रतिबद्ध हुनुहोस्। सधै एउटै नियम लागू गर्नुहोस्।
- तपाईले चाहे जस्तो ब्यवहारको लागि पटक पटक प्रेरित गरिराख्नुहोस्। यसो गर्न तपाईं निम्न उपाय अपनाउन सक्नुहुन्छः
- राम्रो ब्यवहार गर्ने वितिक्कै उचित पुरस्कार दिनुहोस्। जस्तैः सामान्य म्वाई खाने वा खाजा खुवाउने जस्ता कामहरू गर्नुहोस्। व्यवहारलाई प्रशंसा गर्नुहोस् नकि ब्यक्तिलाई। तपाईले इच्छा नगरेको ब्यवहार भएमा त्यसलाई बेवास्ता गर्नुहोस्।
- शारीरिक यातना दिएर असल व्यवहार सिकाउन सकिदैन।
- बच्चालाई कहिले पनि यातना दिनु हुदैन।
- बच्चाले गरिरहेको क्रियाकलापलाई बेवास्ता गरेर मात्र पनि पुग्दैन त्यस्तो समयमा बच्चा भुलाउन अन्यत्रै स्थानमा लाने गर्नुहोस्।

छलफलको गराउनुस्

शरीरिक यातनावाट बच्चाहरूमा पर्ने प्रभावका बारेमा छलफल गर्नुस्

बालबालिकाको व्यवहार

तपाइलाई मन नपर्ने व्यवहारको बेवास्ता गर्नुहोस

राम्रो व्यवहारलाई प्रशंसा गर्नुहोस्

बच्चालाई नपिट्नुहोस् ।

परिस्थितिको सामना गर्न अभिभावकलाई सहयोग

- केही समय लिनुहोस् र समस्यालाई बुझ्नुहोस्।
- परिवारको बिश्वासिलो सदस्य वा साथीलाई आफ्नो बच्चाको स्याहारसुसारमा सहयोग गर्न आग्रह गर्नुहोस्।
- मस्तिष्क पक्षघात भएको बच्चालाई नलुकाउनुहोस् ,उसलाई बाहिर ल्याउनुहोस्।
- तपाईको जस्तै बच्चा भएका अरू अभिभावकहरूलाई खोज्नुहोस् र भेट्नुहोस्।
- ब्यवसायिक वा दक्ष प्राविधिकहरूको सहयोग लिनुहोस्
- आफ्नो बच्चासँग खेल्न अरू बालबालिकाहरूलाई पनि सिकाउनुहोस्। भन्नुहोस्।

प्रश्न सोध्नुहोस् :

मस्तिष्क पक्षघात भएका बच्चाहरूको अभिभावकहरूले कस्ता कस्ता खालका समस्याहरू भोग्नुपर्छ ?

परिस्थितिको सामना गर्न अभिभावकलाई सहयोग

आफ्नो जस्तै समस्या भएका अरू परिवारहरू खोज्नुहोस् ।

आफ्नो बच्चासँग कसरी खेल्ने भनेर अरू बच्चालाई पनि सिकाउनुहोस् ।

बालबालिकाहरू विद्यालय पठाउनुहोस् ।

विद्यालयमा के हुन्छ भनेर आफ्ना बच्चाहरूसँग कुरा गर्नुपर्छ ।
विद्यालय शिक्षक, सामुदायिक कार्यकर्ता र सामाजिक अगुवाहरूसँग कुरा गर्नुहोस् उनीहरूले तपाईलाई सहयोग गर्न सक्छन् ।

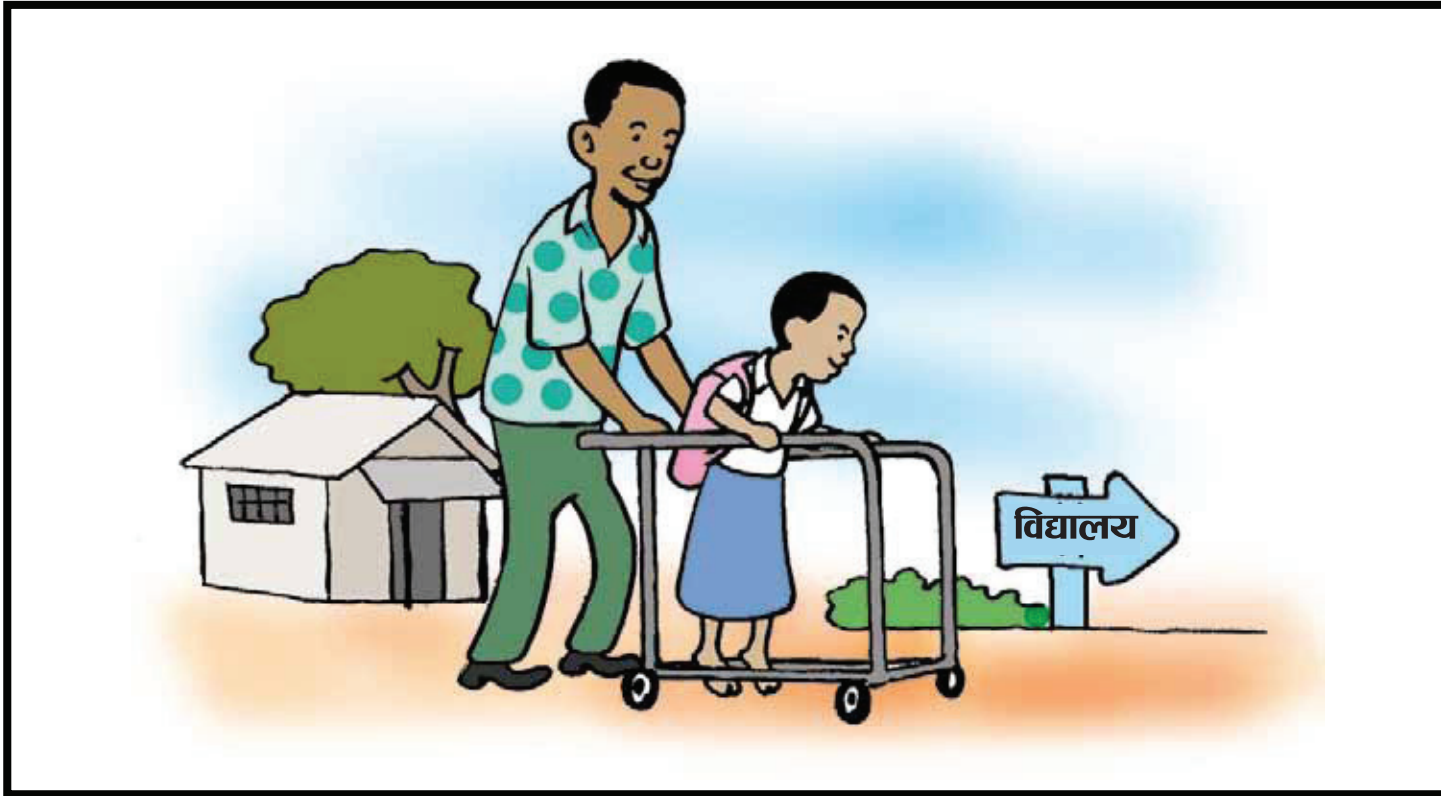
शिक्षकलाई निम्न कुरा भन्नुहोस्

- शिक्षकले सहयोग गर्न सक्ने अवस्था (जस्तैः कक्षा कोठामा अगाडि राख्न)
- अन्य विद्यार्थीहरूलाई मस्तिष्क पक्षघात भएका बालबालिकालाई सहयोग गर्न लगाउने
- त्यस्ता बालबालिकाहरूलाई जिस्क्याउने, हैरानी गर्न नदिन

चर्पी कसरी प्रयोग गर्न लागाउने र अन्य क्रियाकलापहरूमा त्यस्ता बालबालिकाहरूलाई कसरी संलग्न गराउने भनेर सल्लाह दिनुहोस् ।

प्रश्न सोध्नुहोस् :

के तपाईको बच्चा विद्यालय जान सक्ने संभवनाहरू छन् ?

विद्यालय जाँदै

सामाजिक र सामुदायिक क्रियाकलापहरू

- आफ्नो बच्चालाई सामुदायिक क्रियाकलापहरूमा अन्य बच्चा जस्तै सहभागी हुन दिनुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई सामाजिक, साँस्कृतिक र धार्मिक भेलामा लानुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई अरु बच्चाहरूसँग खेल्न दिनुहोस्।
- आफ्नो बच्चालाई घरायसी कार्यमा सहयोग गर्ने अवसर दिनुहोस्।
- आफ्नो समाजलाई आफनो बच्चा विशेष र प्यारो हो भन्ने कुरा महशुस गराउनुहोस्।

प्रश्न सोध्नुहोस् :

अभिभावकले आफ्नो बच्चालाई अरू बच्चाहरूसँग खेल्न कसरी सहयोग गर्न सक्छन् ?

सामाजिक र सामुदायिक क्रियाकलापहरू

बाल मस्तिष्क पक्षघात भएकाव्यक्तिहरुलाई कसरी सहयोग गर्न सकिन्छ?

विषयसूचि

This manual was produced in Tanzania by CCBRT and CBM with EU/CBM funding as a component of its joint programme with APDK, Kenya. This programme aims to reduce the prevalence of disabilities and mitigate the effects of impairments through improved maternal and newborn care and greater community awareness.

अन्तर्राष्ट्रिय गै.स.सं. संजाल अपाङ्गता कार्य समूह (AIN DWG), राष्ट्रिय अपाङ्ग महासंघ -नेपाल (NFDN), नेपाल स्वास्थ्य अनुसन्धान परिषद (NHRC) र विकलाङ्ग मित्र समूह/ अपाङ्ग बाल अस्पताल तथा पुनर्स्थापना केन्द्र (FOD/HRDC) सँगको सहकार्यमा अनुवादित अपाङ्गता-अध्ययन सामाग्री।